

La palpación del movimiento del cráneo

La palpación es el arte de utilizar el tacto para examinar el cuerpo. A través de la palpación se pueden explorar las estructuras debajo de la piel, su forma, su movimiento y su relación entre ellas. La función normal o anormal de un órgano se puede descubrir. La movilidad de una articulación con sus inserciones musculares, ligamentarias, y tendinosas se puede evaluar. El flujo de los líquidos del cuerpo se puede sentir. La movilidad de un hueso en relación con otro, se puede sentir. Incluso el campo electromagnético que rodea al cuerpo se puede sentir a través de la palpación.

Hay una amplia serie de técnicas palpatorias a disposición del terapeuta. Puestas en conjunto, estas técnicas abarcan desde las más intrusivas a las que lo son menos, desde las activas a las pasivas, y desde un contacto firme hasta poco contacto o ninguno.

- Por un lado tenemos la palpación intrusiva o invasiva, la cual utiliza presión firme o pesada para explorar debajo de la superficie de la piel. A menudo el uso de una presión palpatoria fuerte estimula una respuesta igual de fuerte en la zona del cuerpo que se está examinando. Los músculos se contraen, los reflejos del dolor se inician y el cuerpo se defiende de la mano del terapeuta. La información conseguida a través de tal palpación puede decirte más sobre los mecanismos de defensa del cuerpo, que sobre las condiciones subyacentes, las cuales son el objetivo de la búsqueda palpatoria.
- Por el otro lado existe la palpación no intrusiva que permite la examinación sin crear resistencia. Es el método de palpación más útil para el terapeuta de la Terapia Cráneo-Sacra. La palpación no intrusiva permite al terapeuta experimentar una sensación de «melding» (fundirse) con el paciente. Como una esponja puesta en una piscina de agua, la información parece ser absorbida por el cerebro por intermediación de la mano del terapeuta. En esta situación, es importante que el terapeuta acepte cualquier información que se reciba. Como mencionamos anteriormente, esta información a menudo parecerá paradójica a la mente analítica y racional. Aún si no estás seguro, acepta lo que experimentes como la verdad.

PALPAR EL RITMO CRÁNEO SACRO

El ritmo cráneo-sacro, como el pulso cardiaco y respiratorio, se puede sentir en todo el cuerpo. También como los otros pulsos, el ritmo cráneo-sacro tiene un carácter distintivo en diferentes sitios en el cuerpo. Aprenderás a utilizar la palpación del ritmo cráneo-sacral como medio para observar la función del sistema cráneo-sacro. El ritmo cráneo-sacro te dirá donde el sistema está

funcionando normal y anormalmente. También te indicará el éxito de tus esfuerzos terapéuticos para reestablecer la función normal. Aprender a palpar el ritmo cráneo-sacro es la base de una terapia sacro craneal fructífera.

El ritmo cráneo-sacro se manifiesta en todo el cuerpo. Sin embargo, el movimiento real se diferencia un poco en varios sitios del cuerpo. Percibir la respuesta del cuerpo al ritmo cráneo-sacral es el primer paso para hacer la terapia cráneo-sacra con éxito.

El cráneo se expande y se contrae de forma rítmica de 6 a 10 veces por minutos y esto se percibe como una oleada de aumento y disminución de la presión interna y con un sutil movimiento de los huesos.

Empieza por palpar tu propio ritmo cráneo-sacral. Comienza con la palpación de tu cabeza, entrelazando los dedos y poniendo las palmas ligeramente alrededor de los huesos parietales y temporales. Te ayudará si apoyas los codos encima de la mesa. Es importante que tu cuerpo esté relajado y cómodo durante la palpación. Esto te ayudará a recibir tanta información como sea posible.

No fuerces la experiencia de palpar tu ritmo cráneo-sacro Apoya tus manos ligeramente en la cabeza y déjate sentir el ritmo, déjalo venir a ti. Aligera la presión gradualmente hasta que estés utilizando lo indispensable. ¡Hasta se puede sentir el MRP a unos centímetros de la superficie del cuerpo!

Se preguntó a un pianista concertista como podía recordar los fragmentos musicales complicados de una pieza que estaba tocando. “Muy fácil - dijo él -, intento que mi mente no distraiga a mis manos mientras tocan.”

En la medida que practiques la palpación del MRP, tus manos irán desarrollando técnicas y conocimientos propios. **Intenta que tu mente no distraiga a tus manos.** Deja que tus manos toquen un concierto precioso, y a través de la palpación aprenderás a escuchar la música y a comunicarte con la inteligencia del cuerpo.

Distintos aspectos del movimiento del cráneo (MRP)

Cuando estés desarrollando tus técnicas querrás sentir los ***distintos aspectos*** del ritmo cráneo-sacral (MRP).

- **Simetría.** Cuando estés sintiendo la *simetría* del sistema cráneo-sacro, evalúa como son los movimientos de flexión y extensión en relación uno con el otro. La simetría se puede evaluar bilateralmente en la flexión o en la extensión.

- **Calidad.** Cuando evalúes la *calidad* del ritmo, siente como es de suave el movimiento durante las fases de flexión y extensión. La calidad se puede

determinar mirando la “vitalidad” que muestra el sistema durante su movimiento.

- **Amplitud.** La *amplitud* es la medida de hasta donde llega el cuerpo en flexión y extensión.
- **Ritmo.** El *ritmo* será simplemente tan rápido como se mueva el cuerpo por un ciclo y tantos ciclos haya por minuto.